

Оздоровительный бег в жизни студентов технического вуза

© А.Н. Бондарева, Т.Г. Коновалова

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье предложен анализ онлайн-опроса студентов технического вуза очной формы обучения в возрасте от 18 до 21 года по такой актуальной на сегодняшний день проблеме, как роль бега в жизни человека. Основной целью опроса является формирование статистики, на основании которой станет известно, какая часть студентов занимается оздоровительным бегом. Задачи статьи состоят в том, чтобы проанализировать онлайн-опрос, дать рекомендации учащимся по проведению самостоятельной качественной тренировки. В результате опроса выявлены наиболее распространенные причины, которые объясняют, почему студенты не занимаются оздоровительным бегом. Среди этих причин главенствующей является отсутствие свободного времени. В статье также обозначены положительные стороны оздоровительного бега, рассмотрено его влияние на организм в целом, дана подробная информация о том, с чего следует начинать занятия и как правильно проводить тренировку, если человек решил заняться оздоровительным бегом.

Ключевые слова: бег, частота сердечных сокращений, выносливость, разминка, онлайн-опрос

Health-Improving Jogging In the Life of Technical University Students

© Anastasia N. Bondareva, Tatyana G. Konovalova

*Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

Abstract. The article proposes an analysis of an online survey of full-time students of a technical university at the age of 18 to 21 on such an urgent problem today as the role of running in human life. The main purpose of the survey is the formation of statistics, on the basis of which it will become known which part of the students is engaged in health-improving jogging. The purpose of the article is to analyze the online survey, to give recommendations to students on self-training. The survey identifies the most common reasons why students do not do health jogging. Among these reasons is the lack of free time. The article also outlines the positive aspects of health jogging, considers its effect on the body as a whole, and provides detailed information on where to start classes and how to properly conduct training if a person decides to do health jogging.

Keywords: jogging, heart rate, endurance, warm-up, online survey

Оздоровительный бег оказывает положительное влияние на восстановительные функции организма, улучшает кровоток, придаёт бодрость, нейтрализует отрицательные эмоции и укрепляет здоровье. При беге активно работают все системы организма, прежде всего, дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная системы, а также улучшается работа эндокринной и нервной систем, повышаются умственные способности [1–3]. В связи с малоподвижным образом жизни студенты всё меньше времени уделяют оздоровительному бегу¹.

Целью данного исследования является формирование статистики, которая

позволит выявить, какая часть студентов ИРНИТУ занимается оздоровительным бегом, а также выяснение наиболее распространенных причин, по которым студенты отказываются или не могут заниматься данным видом двигательной активности.

В исследовании был применен метод проведения онлайн-опроса среди студентов ИРНИТУ. В нём приняли участие студенты в возрасте от 18 до 21 года в количестве 107 человек: 57 девушек и 50 юношей. Тест включал в себя 4 вопроса.

На рис. 1 показано, что 55,14 % опрошенных (59 человек) не занимаются и не занимались раньше оздоровительным бегом, 19,63 % (21 человек) занимались им раньше, но прекратили занятия, 17,75 % (19 человек) занимаются оздоро-

¹ Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М.: Альфа-М, 2017. 352 с.

вительным бегом, а 7,48 % (8 человек) только собираются начать.

Из 88 опрошенных студентов ИР-НИТУ, которые не занимаются оздоровительным бегом, преобладает вариант ответа об отсутствии свободного времени. За него проголосовало 30 человек. На втором месте в рейтинге стоит уделение времени какой-либо другой физической нагрузке (23 человека). Третье место за-

нимает вариант ответа об отсутствии интереса к физическим занятиям. Его выбрали 19 студентов. На четвертом месте в опросе стоит отсутствие места для занятий бегом, за этот вариант проголосовало 9 человек. Последнее место в рейтинге – это запрет на занятия бегом по состоянию здоровья, то есть в связи с наличием заболевания (7 человек).

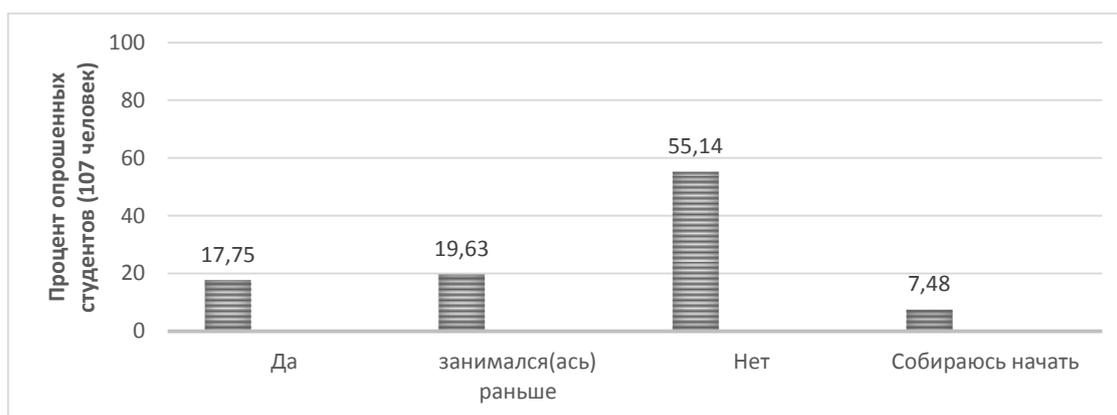


Рис. 1. Занимаетесь ли вы оздоровительным бегом?

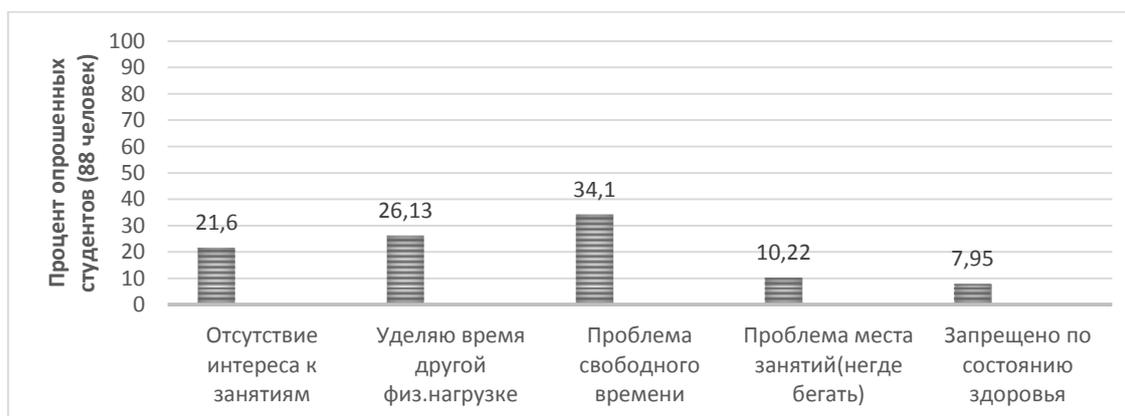


Рис. 2. Почему вы не занимаетесь оздоровительным бегом?

В результате опроса выяснилось, что 19 студентов продолжают заниматься оздоровительным бегом, а 21 занимались им раньше, но прекратили тренировки. Именно этой аудитории были предложены следующие вопросы: «Как часто вы занимаетесь/занимались оздоровительным бегом?», «Когда вы уделяете время тренировкам?».

Большее количество опрошенных студентов занимается 1–2 раза в неделю, этого вполне достаточно для поддержания тела в тонусе. Также 21 человек из 40 опрошенных предпочитает вечерние

тренировки. По данным литературных источников [3–5], это наиболее благоприятное время для занятий. В вечернее время суток (с 17 до 19 часов) у человека наблюдается высокая физическая активность.

Таким образом, новичкам, собирающимся заниматься оздоровительным бегом, следует подготовить организм, а именно начинать тренировки с ежедневных пеших прогулок примерно в течение месяца. Это необходимо для адаптации мышц к возрастающим нагрузкам. Когда организм привыкнет, можно начинать бегать [3–9].

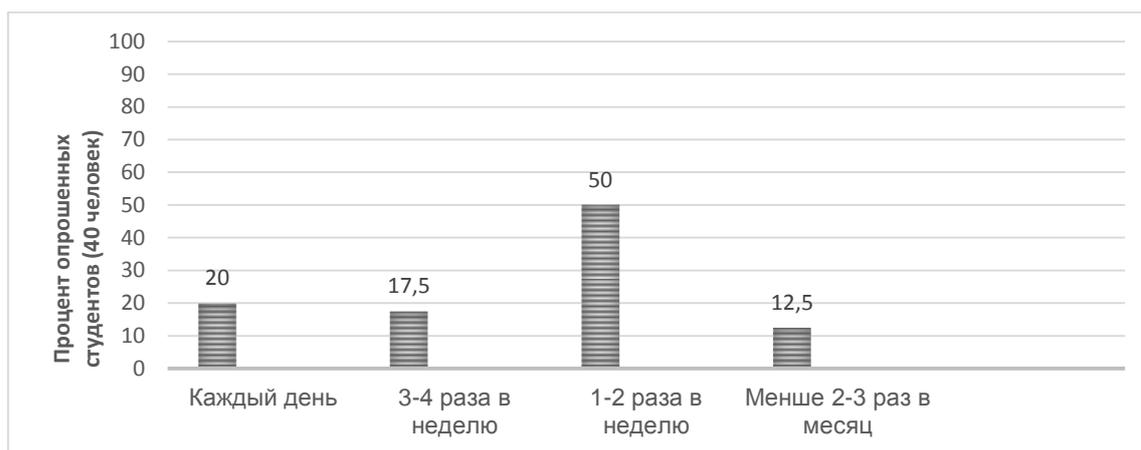


Рис. 3. Как часто вы занимаетесь/занимались оздоровительным бегом?

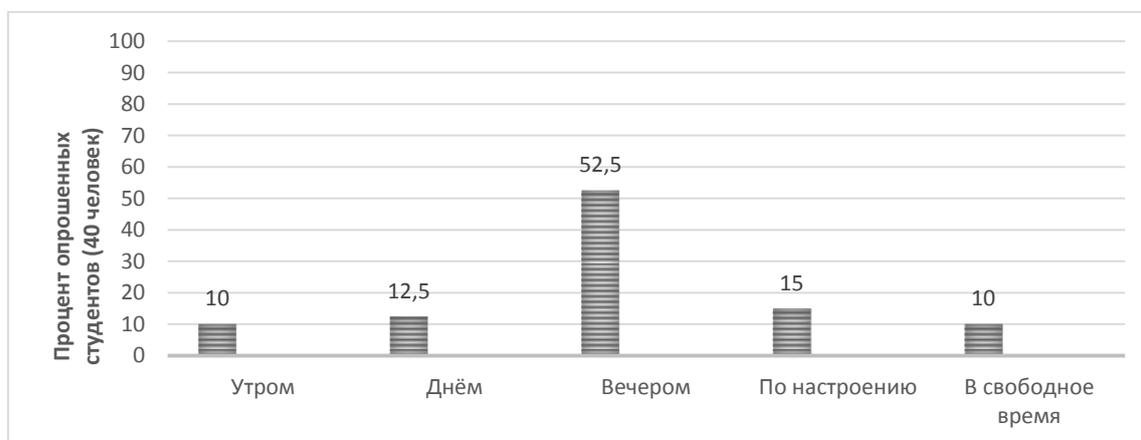


Рис. 4. Когда вы уделяете время тренировкам?

В результате проведенного исследования было выявлено следующее: больше половины опрошенных студентов не занимаются оздоровительным бегом, преобладающая причина – отсутствие свободного времени. Занимающиеся студенты предпочитают пару занятий в неделю, в основном тренируются в вечернее время суток. Студентам необходимо понимать, что бег будет оказывать благо-

приятное воздействие на организм только в том случае, если они будут придерживаться концепции здорового образа жизни, откажутся от курения, алкогольных напитков и переедания. Соблюдение рационального питания, режима сна и контроль своего психического и эмоционального состояния улучшат самочувствие и придадут организму бодрость и энергию [7–10].

Библиографический список

1. Гаянова А.В., Шаймарданова Л.Ш. Бег как метод оздоровления студентов // *Novainfo.Ru*. 2017. № 67. С. 245–247. [Электронный ресурс]. URL: <https://novainfo.ru/pdf/067-2.pdf> (16.06.2020).
2. Скляр В.Н. Резервы здоровья и внешние факторы, влияющие на него // *Социально-экономический ежегодник-2013: сб. научных статей*. Краснодар, 2013. С. 142–144.
3. Холодова Г.Б., Михеева Т.М. Оздоровительный бег как средство повышения работоспособности студента // *Вестник Оренбургского государственного университета*. 2013. № 12 (161). С. 83–87. [Электронный ре-

сурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnyy-beg-kak-sredstvo-povysheniya-rabotosposobnosti-studenta> (16.06.2020).

4. Ширязданова Ю.А., Савельева О.В. Влияние оздоровительного бега на организм человека // *Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: электронный сб. статей по материалам XXVIII Междунар. студ. науч.-практ. конф.* (г. Новосибирск, январь 2015 г.). Новосибирск: СибАК, 2015. С. 235–240. [Электронный ресурс]. URL: [http://sibac.info/archive/guman/1\(28\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/1(28).pdf) (16.06.2020).

5. Тадыева С.Ю. Оздоровительный бег: утром или вечером? // Успехи современного естествознания. 2010. № 10. [Электронный ресурс]. URL: <https://natural-sciences.ru/pdf/2013/10/98.pdf> (16.06.2020).

6. Шин Т.С. Бег как средство укрепления здоровья студента [Электронный ресурс]. URL: <http://files.scienceforum.ru/pdf/2016/18399.pdf> (16.06.2020).

7. Булычева Д.А., Линькова Н.А. Бег как стиль жизни современного человека // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII Международ. науч.-практ. конф. (г. Екатеринбург, 28 февраля 2018 г.). Екатеринбург: РГППУ, 2018. С. 376–380. [Электронный ресурс]. URL: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/23457> (16.06.2020).

8. Кожухова Д.И., Обухова Т.С., Линькова Н.А. Исследование значимости и популярности оздоровительного бега среди студентов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: мате-

риалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (г. Екатеринбург, 28 февраля 2018 г.). Екатеринбург: РГППУ, 2018. С. 369–373. [Электронный ресурс]. URL: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/23454> (16.06.2020).

9. Белая И.Д., Мишнева С.Д. Бег как средство укрепления здоровья студента // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (г. Екатеринбург, 28 февраля 2017 г.). Екатеринбург: РГППУ, 2017. С. 224–228. [Электронный ресурс]. URL: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/17743> (16.06.2020).

10. Устинов И.Е., Кочергина А.А. Оздоровительный бег глазами студентов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Екатеринбург: РГППУ, 2014. С. 18–23. [Электронный ресурс]. URL: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/931> (16.06.2020).

Сведения об авторах / Information about the Authors

Бондарева Анастасия Николаевна, студентка группы ТПб-18-2, Институт высоких технологий, Иркутский национальный исследовательский технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация, e-mail: Nastyabond015@mail.ru

Коновалова Татьяна Геннадьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Иркутский национальный исследовательский технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация, e-mail: serafi1972@mail.ru

Anastasia N. Bondareva, Student, Institute of High Technologies, Irkutsk National Research Technical University, 83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation, e-mail: Nastyabond015@mail.ru

Tatyana G. Konovalova, Senior Lecturer of Physical Education Department, Irkutsk National Research Technical University, 83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation, e-mail: serafi1972@mail.ru